

OBJECTIVE: - 17.02.2020

- 90 Min Eistraining 12 Off 8 Def 4G
- 4 Trainer
- Skillstraining
- Das Video findet ihr, siehe Link



SOCIAL LINKS:



-
-
-
- <https://youtu.be/-yDv6fWWGMU>

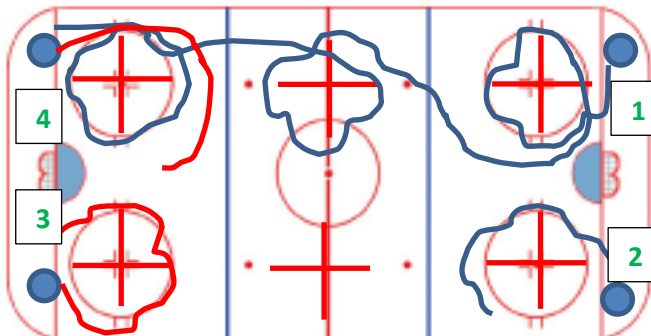
KEY POINTS:

- 1. Variante

- Zur Organisation: F 1&2 starten
- immer nach innen. F 3&4 nach außen. Jede Variante 2x Im mittleren Kreis laufen alle in die gleiche Richtung
- 1 Variante: Stickhandling lange Hand VH & RH ziehen, Arme weg vom Körper, die andere Hand aufs Eis. Tief Position, schnelle Hände

DRILL 1:

- Skillstraining
- Zeit: 20-25 Min.



KEY POINTS:

- 2. Variante

- Tight Turn am Hindernis. Zuerst die Außenkante bringen (inneres Bein) Den Puck mit der VH&RH durch die Beine spielen. Aus dem Turn 2x Übersetzen Quick

DRILL 2:

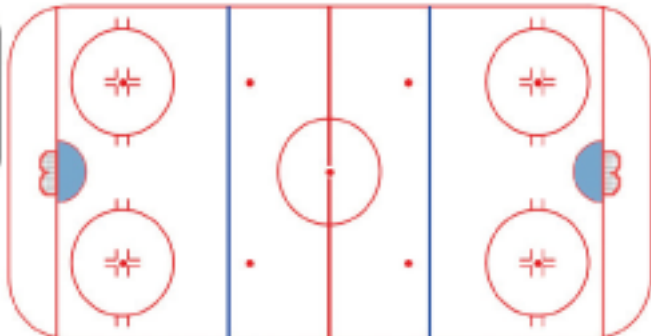


KEY POINTS:

- 3. Variante

- Puck Protect auf der Innenkante bleiben. Symbolisieren den Puck vom Gegner weghalten, Arme weg vom Körper, VH&RH den Puck schützen, stabilen Stand

DRILL 3:



KEY POINTS:

- 4 & 5. Variante

- 4 VW-RW Transition Skills. 1x RW untersetzen, den Puck auf beiden Seiten auf der VH und RH zum Körper ziehen. Flipp the Puck nur VH 5 Crossover, mit dem inneren Bein auf der Außenlanden. Den Puck VH oder RH lange hand vorbei am Hindernis

DRILL 4:

